

10 способів заспокоїти дитину



1. Пограйте разом, обійміть, візьміть на руки. Гра для дитини — спосіб прожити тривожні події. Поспостерігайте за тим, як вона грає

2. Не дивіться новини при дитині, а тим паче з нею. На запитання відповідайте чесно, але без подробиць. Говоріть про власні почуття та емоції. Повторюйте, що ви поруч та турбуєтеся про неї

3. Забудьте про неконкретні фрази, наприклад, що все буде добре. Дитина їх не зрозуміє, але відчує вашу невпевненість. Ліпше відволічіть її грою чи розмовою. Розкажіть про сучасних супергероїв — військових, медичних працівників, волонтерів, рятувальників, працівників комунальних служб

4. Дозвольте взяти улюблену іграшку, найкраще — м'яку, пухнасту, приємну на дотик. Вона нагадуватиме про дім, створюватиме відчуття безпеки та стабільності. Запропонуйте потурбуватися про іграшку, обійняти її. Якщо дитина її загубить, не сваріть, посумуйте разом та запропонуйте обрати нову

5. Відрегулюйте режим дня, сформууйте приємні ритуали. Наприклад, щовечора читати на ніч казку або співати колискову, щоранку робити руханку

6. Навчіть конструктивно знімати стрес. Наприклад, рвати чи м'яти папір, бити подушку, грати з водою чи піском. Відведіть у закриті приміщення і покричіть разом

7. Увімкніть ритмічну музику, потанцюйте під неї разом із дитиною, потупайте ногами та поплескайте в долоні. Вивчіть разом вірш чи пісню

8. Запропонуйте надути уявну повітряну кульку, подути на пір'їнку чи на вас, якщо помітили в дитини прискорене чи поверхневе дихання

9. Дайте папір та інструменти для малювання. Попросіть намалювати, що відбувається вдома, створити листівку для військових або пофантазувати, яким буде світ після війни. За можливості разом віддайте малюнок волонтерам

10. Зберігайте спокій. Дитина тривожиться, коли тривожитеся ви. Тому за можливості залучіть її до ігор з іншими дітьми